



Schaschlik mit Paprikareis

 Dauer
45 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, edelsüß	2 Teelöffel
Öl	5 Esslöffel
Schweinenackensteaks	600 g
Zwiebeln, gelb	3 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Langkornreis	300 g
Tomatenmark	3 Esslöffel
Gemüsebrühe	700 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g



Zubereitung

Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel mit Paprikapulver und 2 EL Öl verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen, in der Schüssel mit dem Würzöl marinieren und beiseitestellen.

Zwiebeln halbieren und schälen. 2 Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, übrige Zwiebel würfeln. Paprika waschen, vierteln und Strunk und Kerne entfernen. Je $\frac{1}{2}$ Paprika fein würfeln, restliche in größere Stücke für die Spieße schneiden.

In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und gewürfelte Zwiebeln und gewürfelte Paprika darin ca. 3 Min. andünsten. Reis und Tomatenmark zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Min. ausquellen lassen, bei Bedarf etwas mehr Brühe angießen.

Fleisch mit Zwiebelspalten und Paprikastücken auf 8 Spieße schieben. In einer Pfanne restliches Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spieße rundherum ca. 10–12 Min. goldbraun und kross braten.

Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Unter den Reis heben und abschmecken. Mit den Spießern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Tzatziki.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	696 kcal		
Kohlenhydrate	76 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	36 g	Fette	26 g